طُمأنينةُ النفسِ وسلامتُها
بالإيمان الصحيح والتوحيد الخالص

أصحاب النفوس المطمئنة :

النفس المطمئنَّةُ هي نفسُ الشخصِ القويِّ الإيمان، الثابتِ اليقينِ الذي تُحلِّق روحه في آفاق الروحانية العالية، الواثقِ بما عند الله، الراضي بحكم ربِّه وقضائِه، القنوعِ بما رُزِق، الصبورِ عند الألم والبلوى، المتواضعِ عند النعمة، الشاكرِ في السراء والضراء.

فالمؤمن الموحِّد إن أصابته سرّاءُ شكر فكان ذلك خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان ذلك خيرا له فهو دوما صاحب نفس مطمئنة متَّزنة ترفض عبادة المادة، وتأبى حضيض الإلحاد والشر.

أصحاب هذه النفوسِ المطمئنةِ، هم أبعدُ الناسِ عن الأمراض التي يسببها القلقُ والجزعُ، وعدمُ الصبرِ عند المصيبة وخفوتُ نورِ الأمل في انفراج الشدائدِ عند وقوعها، وعدمُ الإيمان بالقضاء والقدر.

لماذا شاعت الأمراض النفسية والعصبية والمخدِّرات والمفتِّرات؟

إن الأمراضَ النفسيةَ والعصبيةَ التي تَشيع في المجتمعات المادِّية على الرغم من التقدُّم المادِّيِّ والصناعيِّ الذي حققته مجتمعاتٌ أوروبية

متعددة في العصر الحديث إنما هي ثمرةٌ طبيعية للإلحاد الذي شاع في بيئات كثيرة، ففقَد الناسُ حلاوةَ الإيمان، وطعْمَ اليقين، وصارت مقاييسُهم للأمور ماديةً، فإذا خانت الإنسانَ الأسبابُ انزعج، واضطرب، وإذا سُدَّت أمامه المسالكُ نحو هدفٍ مَّا يَئِس وابتأس، وقد يؤدي به اليأسُ إلى الانطواء أو الهروب من المجتمع نفسيّا أو نفسيّاً وجَسديا، وفي كثير من الحالات يلجأ الملحدون، وضعافُ الإيمان وفاقدو اليقين بالقضاء والقدر إلى التخلُّص من الحياة فينتحرون[1]، ويتَّخذون لذلك أسبابا وأشكالا متعددة، وما أكثَرَ حالاتِ الانتحار في البلدان التي شاع فيها الفسادُ، ونسِيَت الله وحقوقَه فأنْساهم الله مصالحَ أنفُسِهم، ولم يَزِدْهم الانطلاقُ من حدود القيم والفضائل وتماديهم في الإلحاد إلا بُؤسا وفوضى، فشاعت الأمراض التي استعصتْ على الطبِّ الحديث، وكثُر رُوَّاد المصحاتِ النفسية، والعصبيةِ، كما كثُر الدجَّالون، ومَن يُسَمُّونهم المُعالجين الرّوحانيين، وكثُرت الجماعاتُ التي تحاول الهربَ من المدنية الماديةِ وضُغوطها النفسية، وهذه الجماعاتُ تَهيمُ في الأرض، أو تَتَّخذ من المناطق التي تكُثر فيها الأشجارُ مَرتعا، أو يعيشون في الخرائِب داخلَ المدن وإن الموجةَ العارمَةَ في أوساط الغلمانِ والشبانِ

---

(١) حدّث جُندب بن عبد الله أن رسول الله ﷺ قال: «كان فيمَن قبلكم رجل به جُرْحٌ، فجزِعَ، فأخذ سكِّينا، فحَزَّ بها يده، فما رقأ الدّمْ حتى مات، قال الله تعالى: «بادَرَني عبدي بنفسِه، حَرَّمتُ عليه الجنةَ».

فالإنسان الذي يستعجل الموت لنفسه بنفسه يحرِّم الله عليه الجنة، لأنه استحلَ قتل نفسه فكفر فيخلَّد في نار جهنَم بكفره بعد إيمان، وإن كان المنتحر كافراً عوقب بهذه المعصية زيادة على كفره والحديث أصل كبير فى تعظيم قتل النفس، سواء كان قتل نفسه أم قتل غيره، لأن نفسه ليست ملكه هو بل هي ملكٌ لله تعالى.

إن أحداً لايموت قبل انقضاء أجله، وقد علم الله أن المنتحر يموت بالسبب المذكور، ويختار هذه الطريقة فيعاقب لاختياره وقصده.

والشاباتِ هي اللجوءُ إلى المغيِّبات والمُفتِّرات بالسكر أو التخدير، وقد استحدثوا لهذه المفتِّراتِ وسائلَ متعددة، وكلُّها وسائلُ هروبيةٌ من الواقع المؤلم المرير في إسار المدنياتِ الماديةِ التي تَسعى جاهدةً لإشباع حاجاتِ الجسد، وقتلتْ في الإنسان فِطرته النقيةَ الطاهرة، فصار يعيشُ بلا هدفٍ ولا غاية، وما يُصبح فيه يُمسي فيه، وكم من إنسان لجأ إلى الانتحار بعد أن أضْنَتْه همُوم التفكير في حياته التعسةِ التي لاهمَّ له فيها إلا أن يأكلَ ويشربَ ويرتعَ كما تفعلُ الأنعام، لايجد لنفسه ضَوابطَ أخلاقيةً، ولا يعيش لغاية روحية، وليس لديه أملٌ في ثوابِ الحياةِ الأبدية، ولا يَعْرف معنى القضاءِ والقدَر، ولا معنى الصبْرعند المكروه، ولا الشُّكر عند النعمة، أمّا القَناعةُ والرِّضى وانتظارُ الفرجِ بعد الشدة، والتراحمُ والتعاطفُ والشفقةُ عند النعمة، هذه الأمورُ التي هي الكنوزُ النفسيةُ الحقيقيةُ فقد أصبحت لامكانَ لها في نفوس المُلحدين وسائرِ أنواع الماديِّين الذين كفروا بالله، وجَحدوا، ولم يعتصموا بدين الله عز وجل، ولم يُحسنوا التدبُّر والتفكُّر في ملكوت السمواتِ والأرضِ ليرَوْا ضعْفَ الإنسان وعجْزَه وفقْرَه واحتياجه إلى خالقِ السمواتِ والأرضِ ، ومدبِّرِ أمور الكون، وليدركوا بالتأمُّل أن الإنسان لم يخلق عبثا، ولم يُوجد لينطلقَ من حدود غرائزه يفعلُ ما يهواه، ولكنه خُلق لغاية أسمى وأعظمَ من ذلك، خُلق ليعلمَ أن له إلهاً خالقا حكيما عليماً قادراً رحيما بيده الأمرُ كلُّه، وأنه لا ملجأَ للإنسان إلا إليه سبحانه، وأنه لا حولَ ولا قوةَ إلا به سبحانه وتعالى.

الإسلام وبناء الحياة وطمأنينة النفس :

إن الإسلام يجعل من معتنقيه قوةً بانية لأنه يدعوهم إلى طلب العلم

النافع والعمل لعمارة الحياة، كما أن الإسلامَ يملأ قلوب معتنقيه طمأنينةً تجاه الحوادثِ وتقلُّبِ الأحوال، وتغيُّرِ الظروف، إذ المؤمنُ الصحيحُ الإيمانِ، القويُّ اليقين يتلقَّي ما يُصيبه من خير أو ضُرٍّ بنفس ساكنةٍ، وقلبٍ مطمئنّ، لأنه أولا يؤمن إيمانا جازماً بأنه لانافعَ ولا ضارَّ إلا الله، ولا معطِيَ ولا حارمَ إلا الله، وبأن الحياةَ والموتَ بيده سبحانه، وبأن الصحةَ والمرضَ بيده، وبأن الإنسان لايُصيبه إلا ما قَدَّره الله، فالمؤمنُ لذلك يَرضى بقضاء الله إذْ قضاؤه نافذٌ في عباده ولا رادَّ له، كما أن المؤمن يقنع بعطاءِ الله فهو شاكرٌ لربِّه على القليل والكثير راضٍ بما قَسم الله، مُوقنٌ بعدْل الله، مؤمنٌ بأن العبد سَيلقى الله عز وجل فهو يرجو لذلك ثوابَ الآخرة على الصبر وعلى الشكر. وكلما قَوي إيمانُ المسلم ازداد طمأنينةً وسكينة، وكان أبعد الناس عن الأمراض النفسية والعصبيةِ التي يسببها الهلع والجزع وطغيان النفس الأمّارة بالسوء.

آية كريمة تملأ القلب نوراً وسكينة :

وكيف يجزع المؤمنُ أو يَسْخَط عند النقمة وهو موقنٌ بقول الله تعالى: ﴿ وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ * وَهُوَ ٱلْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِۦ ۚ وَهُوَ ٱلْحَكِيمُ ٱلْخَبِيرُ ﴾ الأنعام.

إن اليقين بما جاء في هذه الآية الكريمة يملأ قلبَ أهلِ العقل والحكمةِ نوراً وسكينةً ورضىً وقَناعة إذ الغِنَى والفقرُ، والصحةُ والمرضُ، والقوةُ والضعفُ، والقدرةُ والعجزُ كلُّ ذلك وغيُره من الله وحده، ونحن البشَر نشعر شعوراً ضرورياً بأننا لا نملك لأنفسنا شيئاً، وكم واحدٍ يكون فى غاية الصحة والنشاطِ وينزل به الموتُ! وكم واحدٍ

ينام صحيحاً مُعافًى، ويستيقظ مريضا لا يقوى على الحركة، وليس من اللازم أن يأخذَ شخصان بأسباب متماثلة لكسب العيش ونحوه فيصلا إلى غاية واحدة، ويصيرا على درجة واحدة من الثراء أو العلم أو غيرهما، ذلك أننا مقهورون تحت قدرتهِ سبحانه، فهو وحده الذى يدبِّر خلْقَه بما يريد، ولا يستطيع أحد أن يخرج من تحت سلطانه وقهرهِ وتقديره أو ردّ تدبيره.

وإن مَسَّ الإنسانَ الضُرُّ فلا كاشفَ له إلّا الله، وإن أصاب الإنسانَ الخير فهو من الله وحده، فهو وحده القادر على دفْع الضر، وعلى إيصال الخير، فالعاقلُ البصير هو الذى يلجأ إلى الله يستعيذُ به، ويتضرعُ إليه، ويتَّخذُه وليّاً ومُعيناً وناصِراً، مُوقناً بأن ما أصاب الإنسانَ لم يكن لِيخطئَه، وما أخطأه لم يكن لِيُصيبُه.

ولنتدبر قوله تعالى: ﴿وَأَنْ أَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا وَلَا تَكُونَنَّ مِنَ الْمُشْرِكِينَ * وَلَا تَدْعُ مِن دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ فَإِن فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذًا مِّنَ الظَّالِمِينَ * وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ يونس.

توحيد الله والاستقامة على دينه:

إن الله عز وجل يدعو عباده إلى الاستقامة على دين الإسلام لا ينحرفون عنه إلى دينٍ آخر. ولا يَميلون إلى مذهب فكريٍّ يناقض الإسلام، ففي الاستقامة على دين الإسلامِ صلاحُ النفسِ وسعادتُها.

لا تطلبوا الخير إلا من الله وعند اشتداد الكرب فالتضرع لله وحده:

وقد أكَّد الله على عباده ألّا يُشركوا في عبادتِهم ربَّهم غيرهَ إذ في عبادة

غيرِ الله الهلاكُ والضياع، والإنسانُ العاقلُ البصير لا ينبغي له أن يلتفتَ إلى غير الله بالكُلِّية، إذ النفعُ والضرُّ بيد الله وحده، وجلْبُ الخيرِ ودفعُ الشرِّ بيده وحده، فإذا دعا العبدُ غيرَ الله، أو استغاث بغيرِ الله فقد فعل شيئاً لا منفعةَ فيه ووبالُه عليه، لأن مَن يستغيثُ بحجرٍ، أو قبرٍ، أو صاحبِ قبر، أو شمسٍ، أو قمر إنما يستغيثُ بما لا تنفعُ الاستغاثةُ به أو عبادتُه، وبما لا يضرُّ المرءَ، تركُ دعائِه وعدمُ الاستغاثةِ به،(*) لأن الله وحده هو الذى يُغيث عباده، ويُفَرِّجُ عنهم همومَهم، وهو سبحانه معهم أينما كانوا، وإذا أصابَ الله عبادَه بشدة وبلاء فلا كاشفَ لذلك الضرّ إلاّ هو، وإذا أراد الله بعبده خيراً، وقدَّر له سعةً في الرزق، أو فَهْماً في العلم، أو قوةً في البدن، أو غيرَ ذلك من وجوه الخير فلن يستطيع أحدٌ من العباد أن يردَّ فضْلَ الله على عبده أو يدفعَ عنه رزقه.

إن جميع الكائناتِ محتاجةٌ إلى الله، وهو سبحانه القادر على كلّ شىء، وهو ذو الجودِ والكرمِ والرحمة، وإن الإيمانَ بالله وبقضاء الله وقدَرِه، وبالبعثِ والحسابِ والجزاءِ على الأعمال. وما يَتْبعُ ذلك من القناعةِ والصبرِ والشكرِ والاجتهادِ في الطاعات على طريق الإسلام لِمِنْ أعظم النِّعم، إذ بها طمأنينةُ القلب، وسكونُ الجوارح، وخشوعُ النفس، وسكينةُ الروح، واتِّزانُ الشخصية، وثقتُها فيما عند الله، وبذلك تَصِحُّ نظرةُ الإنسانِ إلى الحياة وإلى الكون.

---

* أخرج أبونعيم عن ابن عمر رضى الله عنهما أنه قد جاء فى الإنجيل:

«يا ابن آدم أخلقك، وأرزقُك، وتعبدُ غيرى، ابن آدم أدعوك وتفرُّ منى، ابن آدم أذكرُك وتنسانى، ابن آدم اتَّقِ الله ثم نَمْ حيث شئت» أى من اتقى الله ملأ الله قلبه طمأنينة وأمِن المخاوف.

اللهم إنا نسألك نفساً بك مطمئنّةً، تُؤمن بلقَائِك وتَرْضَى بقضَائك، وتَقْنَعُ بِعَطائِك.

---

* الله خالق كل شيء :

عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «قال الله عزّ وجلّ: يُؤْذينى ابن آدمَ، يسبُّ الدهرَ، وأنا الدهرُ، بيدى الأمرُ، أقلِّبُ الليلَ والنهار». أخرجه البخارى.

وعنه أن رسول الله ﷺ قال: قال الله تعالى: «يَسُبُّ بنو آدمَ الدَّهرَ، وأنا الدّهرُ، بيدى الليلُ والنهارُ». أخرجه البخارى ومسلم.

وفي رواية بلفظ مسلم: «يُؤذينِى ابنُ آدم، يقول: يا خيبةَ الدهرِ، فإنى أنا الدهرُ، أقلِّب ليلَه ونهارَه».

إن من يسبّ الدهر إذا أصابه مكروه يعرِّض نفسه للأذى من الله عز وجل، لأن الله عز وجل هو خالق الدهر، وخالق الحوادث التى تكون فيه، وبيده وحده الأمر، وهو سبحانه الذى أوجد كلّ شيء بقدرته، وليس للدهر والزمان تأثير فى شيء أبدا، والله عز وجل هو الذى يقلب الليل والنهار أى يصرِّف الحوادث التى تكون فيهما.

وعند أحمد بسند صحيح عن أبى هريرة رضى الله عنه:

«لاتسبوا الدهر، فإن الله تعالى قال: أنا الدّهرُ، الأيام والليالى إلىَّ ، أُجَدِّدُها، وأُبليها، وآتى بملوك بعد ملوكٍ».

إن الله عز وجل هو الخالق وهو الفاعل الحقيقىّ لما يصيب الإنسانَ وما الدهرُ إلا ظرف لمواقع هذه الأمور.

إن من يزعمون أن مرور الأيام والليالى هو المؤثر فى هلاك الأنفس، ويضيفون الحوادث إلى الدهر أو غيره من المخلوقات الكونية «الطبيعية» ما هم إلا حمقى عميت بصائرهم، وأُغلقت عقولهم، وطُمست أنوارُ الفطرة في نفوسهم.. إذ الدهرُ وسائر الكواكب والنجوم وغيرها مخلوقات مسخَّرة لما خلقت له لا تملك نفعاً ولاضراً.

وهذا الحديث جاء لتصحيح العقيدة، وتنوير القلوب، ولحسن الأدب فى اللفظ فلا يجوز لمؤمن أن يقول حين ينـزل به الأمـر يؤذيه ويضره: يا بؤس الدهر، ويا خيبة الدهر، أو نحو ذلك من السباب. إذ الفاعل لجميع الحوادث هو الله وحده والزمان ظرف لها، وسبُّ الدهر منهيّ عنه أشدَّ النهى لذلك، والعاقلُ البصير لا يسخط على قضاء الله، ويجب عليه أن يتأدّب مع الله وإلاّ حلّ عليه غضب الله.

يقول فى شرح القسطلانى: جـ ٩ وجـ ١٠ «فإذا سبّ ابنُ آدم الدهر على أنه فاعل لهذه الأمور، عاد السبّ إلى الله سبحانه وتعالى لأنه الفاعل الحقيقى، والدهر إنما هو ظرف لمواقع هذه الأمور» عن الأحاديث القدسية الأزهر.

وفى جزاء تلقّى المؤمن المحن والبلايا بصبر واحتساب يقول الله عزّ وجلّ فى الحديث القدسىّ: «إذا وجهتُ لعبد من عبادى مصيبة فى بدنه، أو ماله، أو ولده، ثم استقبل ذلك بصبر جميل استحييتُ منه يومَ القيامة أن أنصبَ له ميزاناً، أو أن أنشر له ديواناً» أخرجه الديلمى عن علىَ وهو من أخبار الآحاد، وإن صحّ كان بمثابة الاستثناء لصاحب الصبر الجميل عند هذه المصائب من الحساب بشرط الإيمان والتقوى «والمشهور أن العقائد لا تثبت بأخبار الآحاد» كلام النواوى على الاتحافات السنية.